

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Lanjut usia atau lansia adalah seseorang yang sudah memasuki usia lebih dari 60 tahun (Pangaribuan dan Olivia, 2020). Lanjut usia adalah dimana seseorang mengalami pertambahan umur dengan disertai dengan penurunan fungsi fisik (Ramadini dan Putri, 2020). Lansia adalah proses alamiah yang terjadi pada seseorang karena telah memasuki tahap akhir dari fase kehidupan, proses ini terjadi secara berkesinambungan dimana ketika seseorang mengalami beberapa perubahan yang mempengaruhi fungsi dan kemampuan seluruh tubuh yang disebut dengan proses penuaan (Sangadji, 2022).

Menurut WHO dalam Yan *et al* (2022) jumlah populasi lansia mencapai 840 juta jiwa diseluruh Dunia atau setara dengan 9,77% total populasi penduduk Dunia. Populasi lansia di Asia Tenggara adalah 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 populasi lansia diperkirakan meningkat mencapai 3 kali lipat dibandingkan tahun sebelumnya. Menurut data Survey Penduduk antar Sensus (SUPAS) tahun 2020, Indonesia memiliki jumlah lansia urutan ke-4 terbesar di Dunia, setelah negara China, India dan Amerika Serikat. Menurut Data Badan Pusat Statistik (2020), menyebutkan bahwa jumlah lansia di Indonesia mencapai 21,7 juta orang atau sekitar 8,5% dari seluruh penduduk Indonesia. Berdasarkan jumlah tersebut, lansia perempuan sebanyak 11,6 juta (52,8%) dan 10,2 juta (47,2%) lanjut usia laki-laki.

Proporsi jumlah lansia di Jawa Tengah terus meningkat, pada tahun 2020 jumlah lansia mencapai 3,35 juta jiwa atau 10,34% dari seluruh penduduk Provinsi Jawa Tengah kemudian naik menjadi 3,45 juta jiwa atau 10,55% pada tahun 2021. Berdasarkan hasil angka proyeksi penduduk tahun 2021, jumlah lansia di Provinsi Jawa Tengah meningkat menjadi 3,83 juta jiwa atau sebesar 11,43% (Susetyaning *et al.*, 2023). Salah satu Kabupaten

di Provinsi Jawa Tengah adalah Kabupaten Sukoharjo. Menurut Kemenkes (2021), Kabupaten Sukoharjo pada tahun 2020 memiliki jumlah lansia sebanyak 149.524 jiwa lansia dari 875.917 jiwa penduduk Kabupaten Sukoharjo, dari data tersebut tampak bahwa lansia memiliki prosentase 17,07% , dari jumlah seluruh penduduk di Kabupaten Sukoharjo.

Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Lansia akan mengalami suatu proses yang disebut *Aging Process* atau proses penuaan (Saraswati *et al.*, 2022). Proses penuaan adalah siklus kehidupan yang ditandai dengan tahapan-tahapan menurunnya berbagai fungsi organ tubuh, yang ditandai dengan semakin rentannya tubuh terhadap berbagai serangan penyakit. Perubahan tersebut pada umumnya menyebabkan kemunduran kesehatan fisik dan psikis. Salah satu kemunduran dari lansia yang dapat mempengaruhi fisik serta psikis dari lansia adalah kualitas tidur (Anggraeni *et al.*, 2023).

Kristanto *et al* (2022) menjelaskan bahwa penurunan kualitas tidur merupakan satu di antara sekian masalah yang sering diderita oleh lansia. Oleh karenanya, dibutuhkan perhatian yang serius untuk menangani masalah ini. Prevalensi gangguan tidur di Dunia pada tahun 2020 pada lansia yang terbesar terdapat di Negara Amerika serikat dengan jumlah 83,952 dan yang terendah terdapat pada Negara Meksiko dengan jumlah 8,712. Prevalensi gangguan tidur pada lansia tahun 2020 di Indonesia sekitar 10% artinya kurang lebih 28 juta dari total 238 juta penduduk indonesia memiliki kualitas tidur yang buruk. Pulau Jawa dan Bali prevelensi kualitas tidur yang buruk cukup tinggi sekitar 44% dari jumlah total lansia memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil penelitian didapatkan kualitas tidur yang buruk dialami oleh perempuan yaitu sebesar 78,1% dengan usia 60-74 tahun.

Kualitas tidur yang buruk pada lansia disebabkan oleh peningkatan latensi onset tidur, tidak efektifnya tidur, dan terbangun pada waktunya belum bangun (Made *et al.*, 2019). Proses penuaan menyebabkan perubahan

fungsi neurotransmitter yang ditandai dengan berkurangnya penyaluran norepinefrin. Hal itu berakibat pada perubahan ritme sirkadian, dimana terjadi perubahan tidur pada fase 3 dan 4 tidur NREM, sehingga lansia hanya memiliki sedikit fase 4 atau tidur lelap (Ramadini dan Putri, 2020).

Tidak terpenuhinya kebutuhan tidur, akan mengakibatkan rasa mengantuk (Fajarini *et al.*, 2023). Mengantuk merupakan efek dari kualitas tidur yang buruk dan merupakan faktor resiko penurunan stamina, terjadinya kecelakaan, jatuh, dan mengurangi produktifitas, jika dilihat secara ekonomi. Disorientasi terhadap waktu dan lingkungan dialami oleh orang yang mengantuk. Selain itu, mereka juga mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi dan merasa lemas sehingga kurang untuk beraktivitas (Paramurthi *et al.*, 2019). Menurut Ramadini dan Putri (2020), kurang tidur yang berlarut-larut dapat mengganggu struktur dan fungsi tubuh berupa kepuatan pada wajah, mata terlihat bengkak, tubuh terasa letih, dan penurunan imunitas yang memudahkan seseorang terserang atau tertular penyakit serta gangguan psikis seperti, perubahan kondisi jiwa, yang menyebabkan seseorang menjadi lesu, lamban terhadap stimulus dan kesulitan untuk berkonsentrasi.

Iksan dan Hastuti (2020), menjelaskan bahwa terapi yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah kualitas tidur terdiri dari terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi yang biasa digunakan dan dianggap efektif adalah obat tidur. Namun, apabila obat tidur digunakan terus menerus akan menyebabkan ketergantungan dan kerugian meliputi harga, efek samping dan toleransi terhadap obat tidur berkembang dengan cepat. Faridah dan Indrawati (2021) menjelaskan bahwa terapi non farmakologi untuk mengatasi gangguan tidur dan memperbaiki kualitas tidur yaitu terapi pengaturan tidur, terapi psikologi, dan terapi relaksasi. Terapi relaksasi dapat dilakukan dengan teknik nafas dalam, relaksasi otot progresif, latihan pasrah diri, terapi musik, aromaterapi dan pemberian *massage* seperti *massage* punggung.

Salah satu penanganan non farmakologi yang tepat untuk dapat meningkatkan kualitas tidur adalah *massage* punggung atau *slow stroke back massage* (Sangadji, 2022). *Slow stroke back massage* merupakan tindakan *massage* pada punggung atau bahu yang akan memberikan efek rileksasi. Efek yang ditimbulkan saat dilakukan *massage* punggung akan mengurangi keluhan nyeri dimana memperbaiki peredaran darah dan terjadi vasodilatasi pembuluh darah di dalam jaringan. Keadaan ini berdampak pada penyaluran zat asam dan bahan makanan ke sel-sel di perbesar dan pembuangan dari zat-zat yang tidak terpakai akan diperbaiki. Maka akan timbul proses pertukaran zat yang lebih baik. Sehingga terjadi peningkatan aktifitas sel yang akan mengurangi rasa sakit, menunjang proses penyembuhan luka dan radang setempat juga beberapa radang pada persendian, mengurangi ketegangan pada otot-otot, meningkatkan relaksasi fisik dan psikologis (Paramurthi *et al.*, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sangadji (2022), *massage* punggung terbukti efektif memberikan dampak positif bagi lansia, baik secara biologis maupun psikis. Peneliti berasumsi bahwa peningkatan mutu tidur pada penelitian ini adalah efek dari *massage* punggung. Lansia pada penelitian ini memiliki kualitas tidur buruk pada awal penelitian, dan setelah diberikan tiga kali *massage* punggung dengan durasi waktu 10 menit, lansia mengalami peningkatan kualitas tidur yang signifikan. Oleh karena itu, *massage* punggung dapat digunakan sebagai intervensi keperawatan untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan permasalahan tidur.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan selama 5 hari di Bangsal Lavender RSUD Ir. Soekarno Kabupaten Sukoharjo mulai tanggal 03 Juli 2023 hingga 07 Juli 2023, didapatkan hasil bahwa jumlah keseluruhan pasien yang dirawat di Bangsal Lavender Ir. Soekarno Kabupaten Sukoharjo pada Tahun 2023 mulai bulan Januari sampai Bulan Juli sebanyak 865 pasien dan 425 (49,1%) diantaranya adalah pasien lansia (lanjut usia). Jumlah keseluruhan pasien di Bangsal Lavender pada bulan

Juli mulai tanggal 01 Juli 2023 sampai 07 Juli 2023 sebanyak 20 pasien dan 11 (55%) diantaranya adalah pasien lansia. Saat peneliti melakukan studi pendahuluan selama 5 hari, terdapat 11 pasien lansia yang dirawat inap di Bangsal Lavender RSUD Ir. Soekarno Kabupaten Sukoharjo, 2 pasien lansia mengalami penurunan kesadaran sehingga tidak dapat dilakukan pengkajian kualitas tidur dan 9 pasien lansia dilakukan pengkajian kualitas tidur. Berdasarkan hasil wawancara yang sudah dilakukan pasien lansia, 2 pasien lansia memiliki kualitas tidur yang baik dan 7 pasien lansia lainnya memiliki kualitas tidur yang buruk, pasien mengeluhkan tidak bisa tidur nyenyak di malam hari, pasien kesulitan untuk memulai tidur selama 3-5 hari, sering terbangun di malam hari, lama tidur pasien ≤ 5 jam dan bangun tidur lebih awal.

Lansia yang mengalami penurunan kualitas tidur atau memiliki kualitas tidur buruk akan mengalami berbagai macam permasalahan seperti gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologis yaitu terjadi penurunan produktivitas, penurunan performa kognitif, peningkatan kemungkinan kecelakaan, resiko morbiditas, dan mortalitas yang tinggi, serta penurunan kualitas hidup. Oleh karena itu, peneliti akan memberikan implementasi berupa *massage* punggung pada lansia yang memiliki kualitas tidur yang buruk. *Massage* punggung dapat merangsang munculnya morfin alami yang dihasilkan tubuh berupa dinorfin, enkefalin, dan endorphin serta dapat berperan sebagai relaksan pada tubuh, yang berperan untuk memperbaiki mutu dan waktu tidur, mempermudah mengawali tidur, serta dapat meningkatkan kualitas tidur lansia. Hal ini yang menjadi dasar peneliti untuk melakukan “Penerapan *Massage* Punggung Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Bangsal Lavender RSUD Ir. Soekarno Kabupaten Sukoharjo”.

B. RUMUSAN MASALAH

Dalam suatu penelitian pasti akan muncul suatu pokok permasalahan yang menjadi arah tujuan dalam penelitian. Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka dapat dirumuskan masalah “Bagaimana

penerapan *massage* punggung terhadap kualitas tidur lansia di Bangsal Lavender RSUD Ir. Soekarno Kabupaten Sukoharjo?”

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan *massage* punggung terhadap kualitas tidur lansia di Bangsal Lavender RSUD Ir. Soekarno Kabupaten Sukoharjo.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan hasil kualitas tidur lansia sebelum dilakukan penerapan *massage* punggung di Bangsal Lavender RSUD Ir. Soekarno Kabupaten Sukoharjo.
- b. Mendiskripsikan hasil kualitas tidur lansia setelah dilakukan penerapan *massage* punggung di Bangsal Lavender RSUD Ir. Soekarno Kabupaten Sukoharjo.
- c. Mendiskripsikan hasil kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah pemberian *massage* punggung di Bangsal Lavender RSUD Ir. Soekarno Kabupaten Sukoharjo.
- d. Mendiskripsikan perbandingan hasil akhir kualitas tidur antara 2 responden yang diberikan *massage* punggung.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Bagi Masyarakat

Membudayakan pengelolaan pasien dengan *massage* punggung secara mandiri untuk meningkatkan kualitas tidur melalui pengelolaan dengan cara tindakan secara mandiri.

2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

- a. Penelitian ini dapat digunakan sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang tindakan *massage* punggung secara tepat dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien dengan kualitas tidur yang buruk.
- b. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan tentang efektifitas

tindakan *massage* punggung terhadap kualitas tidur pada masa yang akan datang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat dipakai bagi akademisi serta bisa menjadi tambahan kepustakaan untuk memperkaya pustaka yang sudah ada, khususnya yang berhubungan dengan *massage* punggung terhadap kualitas tidur lansia.

4. Bagi Institusi Kesehatan

Manfaat penelitian bagi institusi kesehatan khususnya Rumah Sakit adalah data dan hasil yang diperoleh dari penelitian dapat dijadikan sebagai suatu tolak ukur serta upaya Rumah Sakit dalam meningkatkan kualitas pemberian pelayanan kesehatan pada pasien lansia.

5. Bagi Peneliti

Penelitian ini untuk memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan, khususnya penelitian tentang pelaksanaan tindakan *massage punggung* pada pasien lansia, serta dapat dijadikan sebagai bahan pengetahuan dan menambah wawasan peneliti terkait penerapan *massage* punggung terhadap kualitas tidur pada lansia.

6. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi dan referensi dalam melakukan penelitian yang berhubungan dengan *massage* punggung terhadap kualitas tidur lansia, diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk meneliti dengan variabel lainnya.